

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
CAMPUS BAIXADA SANTISTA  
CURSO DE PSICOLOGIA**

---

**RENATA DE OLIVEIRA**

**INVESTIGAÇÃO DO STRESS, DEPRESSÃO E ANSIEDADE  
ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

**SANTOS, 2011**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO**

**CAMPUS BAIXADA SANTISTA**

**CURSO DE PSICOLOGIA**

---

**INVESTIGAÇÃO DO STRESS, DEPRESSÃO E ANSIEDADE  
ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como parte  
das exigências para obtenção do título de Psicólogo pela  
Universidade Federal de São Paulo-Campus Baixada  
Santista

Aluna: Renata de Oliveira  
Orientador: Prof. Dr. Ricardo da Costa Padovani

SANTOS, 2011

## **Ficha Catalográfica**

Oliveira, Renata de

Investigação do stress, depressão e ansiedade entre estudantes universitários / Renata de Oliveira. – Santos, 2011.

32 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de São Paulo - UNIFESP - Campus Baixada Santista, 2011.

Curso:Psicologia

Orientador: Ricardo da Costa Padovani

1. estudantes/psicologia. 2. estresse psicológico. 3. depressão I. Padovani, Ricardo da Costa II. Título. III. Santos - UNIFESP - Campus Baixada Santista.

CDD 150

## **Agradecimentos**

Primeiramente aos meus pais, José Claudio de Oliveira e Elisete de Fátima Evaristo de Oliveira, que sempre me apoiaram, acreditaram em mim, e são responsáveis por todas as minhas conquistas. Vocês são exemplos de dignidade, respeito e amor incondicional. Serei eternamente grata a vocês.

Ao meu orientador, professor Dr. Ricardo da Costa Padovani, pela extrema dedicação, pelo incentivo, apoio e pelas valiosas sugestões, que tornaram este trabalho possível.

A todos os outros professores que fizeram parte da minha graduação pelo aprendizado ao longo desses anos, em especial, à professora Dra. Regina Cláudia Barbosa da Silva pela oportunidade de entrar em contato com experiências importantes durante a graduação através da Monitoria de seu módulo.

Ao professor Fábio Tadeu Montesano pela colaboração na elaboração e análise deste trabalho.

Aos amigos adquiridos durante estes anos de formação e aos de longa data, pela compreensão, afeto e amizade oferecidos em todos os momentos de minha vida.

A Leonardo de Paula Brancalhão de Oliveira, pessoal tão especial, que sempre me incentivou na realização dos meus sonhos, pelo carinho, pelo apoio em minhas dificuldades e pelos momentos de felicidade.

E a todos os participantes da pesquisa, que despenderam seu tempo e possibilitaram a realização deste trabalho.

## **Sumário**

Resumo	<b>5</b>
Introdução	<b>6</b>
Matérias e Métodos	<b>11</b>
Resultados e Discussão	<b>14</b>
Considerações Finais	<b>26</b>
Referências	<b>28</b>
Anexos	<b>31</b>

## Resumo

O ingresso na universidade acarreta mudanças significativas na vida dos estudantes, como a mudança de moradia, o aumento de responsabilidades, a cobrança por parte de familiares e professores, e que podem propiciar um contato com eventos e situações estressantes e ansiogênicas nunca enfrentadas antes. O presente estudo buscou avaliar os níveis de stress, ansiedade e depressão entre estudantes universitários do curso de Psicologia do campus Baixada Santista da Universidade Federal de São Paulo. Participaram do estudo 132 alunos de todos os anos acadêmicos com idade mínima de 18 anos. Foram empregados os seguintes instrumentos: *Inventário de Ansiedade Traço-Estado de Spielberger (IDATE)*, *Inventário de Depressão de Beck (BDI)* e *Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL)*.

Os dados obtidos apontam elevada prevalência de stress na população estudada (70%), contudo indica índices normais de depressão e ansiedade, que corroboram com outros estudos, e incentivam a realização de futuras pesquisas nesse campo.

Palavras-chave: estudantes, stress, ansiedade, depressão, psicologia

## Introdução

Ao ingressar na faculdade o estudante se depara com uma série de mudanças que vão desde o estabelecimento de novos vínculos afetivos, possíveis dúvidas e desilusões com a carreira escolhida, exigência de longas horas de estudos, autonomia e independência na resolução das demandas acadêmicas, aquisição de responsabilidades mais complexas e, para uma parte significativa, se associam a tais variáveis o distanciamento da família e o estabelecimento de uma nova moradia, tornando-se uma etapa de grande potencial estressor e ansiogênico (Bonifácio, 2010; Calais, Andrade & Lipp, 2007; Ferreira, Almondes, Braga, Mata, Lemos & Maia, 2009).

Estudos apontam que o nível de *stress* em que se encontra uma pessoa afeta diretamente sua qualidade de vida afetiva, social, profissional e sua saúde. O *stress* está presente na ontogênese de várias doenças já estudadas, seja como um fator contribuinte, seja como o desencadeador; dentre elas, pode-se destacar: hipertensão arterial, retração das gengivas, úlceras gastroduodenais, colite ulcerativa, câncer, psoríase, vitiligo, lúpus, obesidade, depressão, pânico, surtos psicóticos, tensão pré-menstrual, cefaléia, herpes simples, doenças imunológicas, doenças respiratórias (Lipp & Malagris, 1995 *apud* Malagris & Fiorito, 2006).

Selye propôs um modelo trifásico para explicar os níveis de stress: fase de alerta, de resistência e de exaustão. Porém, posteriormente, a partir de análises clínicas e estatísticas, Lipp (2003) identificou uma fase intermediária, a de quase-exaustão. Portanto, este estudo se baseará no modelo quadrifásico proposto por Lipp (2003) que é composto pelas seguintes fases: 1) Fase de alerta: quando o organismo é exposto a uma contingência produtora de tensão, e necessita de mais força e energia, que ativa o mecanismo de "luta e fuga", definidas por Cannon (1953), e causa alterações neurofisiológicas. E desde que não excessiva, esta fase possibilita a motivação e maior

produtividade; 2) Fase de resistência: nessa fase, o indivíduo, automaticamente, utiliza grande parte da energia em busca do reequilíbrio, o que faz com que sinta uma sensação de desgaste generalizado, sem causa aparente, e dificuldades com a memória; 3) Fase de quase-exaustão: o organismo está enfraquecido e não consegue resistir ao estressor e restabelecer a homeostase interna. Algumas doenças começam a aparecer, tais como herpes simples, psoríase, picos de hipertensão e diabetes, nos indivíduos geneticamente predispostos (Lipp 2000); 4) Fase de exaustão: observa-se nessa fase uma quebra total da resistência, a exaustão psicológica, como depressão, e a física se manifestam e em alguns casos pode levar até a morte (Lipp, 2003). As doenças aparecem com muita frequência tanto em nível psicológico, quanto físico.

Nos últimos anos, a saúde mental do universitário tornou-se foco de atenção não só dos especialistas da área de saúde, mas da sociedade em geral. (Abrão, Coelho & Passos, 2008). Nessa direção, a problemática do estresse em universitários tem sido um tema frequente entre estudiosos da área (Calais et al., 2007; Calais, Andrade, Lipp, 2003; Igue, Bariani, Milanesi, 2008; Bonifácio, 2010; Matthew, Dammeyer & Nunez, 2001; Ross, Niebling & Hecker, 1999).

Ross, Niebling e Heckert (1999), ao avaliarem fontes de *stress* entre universitários em uma amostra com 100 estudantes de ambos os sexos, encontraram que 38% das fontes de *stress* eram relativas ao âmbito intrapessoal, 28% ao ambiental, 19% ao interpessoal e 15% ao nível acadêmico. As respostas que mais apareceram foram relacionadas às complicações diárias. O âmbito intrapessoal foi a fonte mais comum de *stress*, sendo cinco os principais tipos de estressores: mudança de hábitos alimentares, do sono, novas responsabilidades, carga de trabalho mais pesada e planejamento de férias e feriados.



Fioranti, Shayani, Borges e Balieiro (2005) ao investigarem os fatores que levam ao stress entre alunos da UNICAMP concluíram que os mais relevantes foram: o local de origem dos estudantes, visto que os que são oriundos de outros estados e outras cidades possuem maiores níveis de stress; a maneira como os estudantes moram, notando uma maior porcentagem de estressados entre os que moram sozinhos, sendo assim a solidão uma potencializadora do stress. Em contrapartida, não se observou relação dos níveis de stress entre os que possuem coeficiente de rendimento mais altos, os que participam de atividades artísticas ou os que possuem alguma crença religiosa.

Rios (2006) buscou relacionar o stress e a depressão em estudantes universitários de uma universidade de Araxá. No total de sua amostra identificou 40% dos participantes com depressão leve e moderada. Entre os sintomas mais comuns estão a tendência a irritar-se, cansaço, alto nível de exigência pessoal, preocupação com problemas físicos e sentimento de tristeza. Sintomas estes que podem causar prejuízos no rendimento acadêmico.

Aktekin, Karaman, Senol, Erdem, Erengin e Akaydin (2001) avaliaram as mudanças emocionais de estudantes de medicina em Antalya, Turquia, ao longo da graduação. Participaram do estudo estudantes do curso de Medicina, Economia e Educação Física regularmente matriculados no ano de 1996. Os resultados mostraram que houve uma diminuição da saúde psicológica dos estudantes entre o primeiro e o segundo ano de medicina, sendo algumas inadequações das atividades sociais um fator importante para esta situação.

No que diz respeito à ansiedade, ansiedade-estado caracteriza-se como um estado emocional transitório, marcado por sentimentos de tensão e apreensão, e por um aumento da atividade do sistema nervoso autônomo (aumento do ritmo cardíaco, elevação da pressão arterial). A ansiedade-traço refere-se a uma disposição pessoal,

relativamente estável, a responder com ansiedade a situações estressantes e uma tendência a perceber um maior número de situações como ameaçadoras. (Gama, Moura, Araújo & Teixeira-Silva, 2008).

Ao avaliarem a ansiedade-traço e a ansiedade-estado de estudantes universitários do ciclo básico da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, verificando diferenças entre três grandes áreas de conhecimento, biomédica, humanística e tecnológica, Ferreira e colaboradores (2009) encontraram tais resultados: os escores de ansiedade-traço e ansiedade-estado ficaram dentro da média esperada para aquela população em todas as áreas, embora tenha havido alguns pontos discrepantes, com a maior diferença dos escores entre os estudantes de biomédicas e de tecnológicas, considerando os estudantes de biomédicas mais ansiosos que os outros estudados. Algumas hipóteses para isso é a maior carga horária além de serem os que mais realizam atividades extracurriculares em locais fora da universidade. Os autores concluíram também que a elevação dos níveis de ansiedade pode estar relacionada com a estrutura de personalidade, que influencia o modo como o indivíduo percebe um evento ou agente estressor e como reage a ele, podendo esta ser uma reação positiva ou negativa, o que corrobora com a teoria do modelo cognitivo, a qual afirma que nossos sentimentos são decorrentes das interpretações que fazemos dos acontecimentos (Rangé, 2003).

Ao descreverem os escores do IDATE-traço para uma amostra de 498 estudantes universitários de ambos os sexos de Aracaju, onde as pressões da vida moderna estão menos presentes, comparando com os resultados obtidos por estudo realizado em São Paulo, Gama, Moura, Araújo e Teixeira-Silva (2008) encontraram que os maiores níveis de ansiedade estavam entre mulheres, solteiros e com até 30 de idade. Na comparação entre Aracaju e São Paulo, foi encontrado menor nível de

ansiedade-traço nos estudantes aracajuanos, sendo que essa diferença parece residir principalmente no grupo de indivíduos de até 30 anos de idade.

Mongrain e Blackburn (2006), ao avaliarem a contribuição das variáveis cognitivas de risco para emergência da depressão e sua reincidência em uma amostra de 97 estudantes universitários, encontraram que medidas de atitudes disfuncionais e estilo de atribuição negativa estavam associados com um maior número episódios depressivos prévios, ruminações obsessivas, entre outras.

À luz do exposto, algumas questões permeiam o ambiente acadêmico, como: Como se apresenta o stress, a depressão e ansiedade entre estudantes universitários? Existe diferença em tais variáveis entre alunos das diferentes séries?

Este estudo avaliou o stress, a depressão e ansiedade entre estudantes universitários do curso de psicologia. Avaliou-se, ainda, se existiram correlações entre as variáveis em estudo.

## **Materiais e Métodos**

### *Participantes*

Participaram do estudo 131 estudantes universitários matriculados no curso de Psicologia da Universidade Federal de São Paulo-Campus Baixada Santista, com idade superior a 18 anos. A amostra foi distribuída da seguinte maneira: 21 alunos do primeiro ano (7 homens e 14 mulheres), 26 alunos do segundo ano (6 homens e 20 mulheres), 35 alunos do terceiro ano (9 homens e 26 mulheres), 24 alunos do quarto ano (5 homens e 19 mulheres) e 25 alunos do quinto ano (5 homens e 20 mulheres).

### *Considerações éticas*

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de São Paulo (CEP 1808/10). A participação na pesquisa foi voluntária e realizada apenas quando o potencial participante concordou em participar espontaneamente assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, sendo esclarecidos os propósitos do estudo (justificativas, objetivos, procedimentos, riscos potenciais, benefícios esperados e garantia dos aspectos éticos), cuidados éticos envolvidos (sigilo, confidencialidade das informações e proteção da imagem e não estigmatização, e o fato dos dados coletados serem futuramente publicados em eventos e periódicos científicos.

Dessa forma, procurou-se garantir a liberdade do consentimento aos participantes da pesquisa (Cosby, 2003). Foi informado que os participantes terão liberdade para retirar seu consentimento a qualquer momento.

### *Instrumentos empregados durante a coleta de dados:*

1. *Inventário de Ansiedade Traço-Estado de Spielberger, (Spielberger,2003)*, instrumento de auto-avaliação constituído por 40 itens dividido em duas partes de 20: uma avalia a ansiedade-traço (referindo-se a aspectos de personalidade) e a segunda avalia a ansiedade-estado (referindo-se a aspectos sistêmicos do contexto). Deve ser respondido por meio de uma escala Likert de 4 pontos e o escore de cada parte varia de 20 a 80 pontos, sendo que os escores podem indicar um baixo grau de ansiedade (0-30), um grau mediano de ansiedade (31-49) e um grau elevado de ansiedade (maior ou igual a 50).
2. *Inventário de Depressão de Beck (BDI) (Beck, 2001)*, o questionário pode ser aplicado para pacientes acima de 13 anos de idade e é composto de diversos itens relacionados aos sintomas depressivos como desesperança, irritabilidade e cognições, como culpa ou sentimentos de estar sendo punido, assim como sintomas físicos como fadiga, perda de peso e diminuição da libido.
3. *Inventário de Sintomas de Stress (ISSL)*, (Lipp, 2000), utilizado para avaliar se o indivíduo possui sintomas de stress, o tipo de sintoma (físico e/ou psicológico) e baseado no modelo quadrifásico de stress (fase de alerta, fase de resistência, fase de quase-exaustão, fase de exaustão) busca identificar em qual fase o indivíduo se encontra. Estrutura-se em três quadros referentes às quatro fases de stress, sendo que o quadro um avalia a fase de alerta, o quadro dois avalia a fase de resistência e a fase de quase-exaustão, e o quadro três a fase de exaustão.

### *Procedimentos*

Inicialmente o pesquisador responsável entrou em contato com docentes do curso de psicologia que ministram módulos para os alunos do primeiro ao quinto ano

para apresentar a proposta da pesquisa, solicitando 30 minutos do tempo da aula para aplicação coleta de dados. Combinado dia e horário com o docente responsável, o pesquisador responsável apresentou a proposta da pesquisa. Os alunos interessados em participar da pesquisa receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para maiores esclarecidos. A participação foi determinada após a assinatura do TCLE, formalizando sua participação. Os inventários foram aplicados em grupo com duração média de 30 minutos, no primeiro semestre, com intervalo de 10 dias entre o início e o fim da coleta de dados.

#### *Análise de dados*

Na análise estatística foram utilizados teste exato de Fisher e teste t de *Student* (Agresti, 2002). Para estudar a associação entre cada variável numérica estudada, (Idate E, Idate T, ISSL e BDI), sexo e ano, foram empregados modelos lineares generalizados normais.

## Resultados e discussão

Os resultados foram apresentados como análises descritivas que contêm medidas-resumo e gráficos.

A Tabela 1 abaixo apresenta as medidas descritivas da idade dos alunos, segundo sexo e ano.

**Tabela 1.** Medidas descritivas da idade dos alunos, segundo sexo e ano.

<b>Ano</b>	<b>Sexo</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio-padrão</b>
<b>1</b>	<b>Masculino</b>	19,57	2,07
	<b>Feminino</b>	19,07	1,54
	<b>Total</b>	19,24	1,70
<b>2</b>	<b>Masculino</b>	20,17	1,83
	<b>Feminino</b>	20,05	1,32
	<b>Total</b>	20,08	1,41
<b>3</b>	<b>Masculino</b>	21,44	1,67
	<b>Feminino</b>	20,58	0,95
	<b>Total</b>	20,80	1,21
<b>4</b>	<b>Masculino</b>	22,40	1,95
	<b>Feminino</b>	22,21	1,87
	<b>Total</b>	22,25	1,85
<b>5</b>	<b>Masculino</b>	22,80	1,30
	<b>Feminino</b>	22,60	1,43
	<b>Total</b>	22,64	1,38
<b>Total</b>	<b>Masculino</b>	21,16	2,07
	<b>Feminino</b>	20,98	1,87
	<b>Total</b>	21,02	1,91

Os dados da Tabela 1 mostram que a média de idade dos participantes do sexo masculino (21,2) foi ligeiramente mais alta que a do sexo feminino (21,0). Nota-se

também que, apesar de contar com participantes de todos os anos de graduação, a média de idade manteve-se baixa, caracterizando a amostra estudada como uma população jovem.

A Tabela 2 a seguir apresenta as medidas descritivas da depressão distribuídas de acordo com o sexo e ano.

**Tabela 2:** Medidas descritivas da variável depressão, segundo sexo e ano.

<b>Ano</b>	<b>Sexo</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio-padrão</b>
<b>1</b>	<b>Masculino</b>	8,29	4,72
	<b>Feminino</b>	8,71	7,13
	<b>Total</b>	8,57	6,31
<b>2</b>	<b>Masculino</b>	15,67	9,05
	<b>Feminino</b>	11,85	7,75
	<b>Total</b>	12,73	8,05
<b>3</b>	<b>Masculino</b>	10,56	6,17
	<b>Feminino</b>	10,50	7,33
	<b>Total</b>	10,51	6,96
<b>4</b>	<b>Masculino</b>	11,00	6,12
	<b>Feminino</b>	11,11	7,92
	<b>Total</b>	11,08	7,45
<b>5</b>	<b>Masculino</b>	6,00	5,96
	<b>Feminino</b>	11,45	9,98
	<b>Total</b>	10,36	9,47
<b>Total</b>	<b>Masculino</b>	10,38	6,80
	<b>Feminino</b>	10,83	7,99
	<b>Total</b>	10,72	7,70

Na análise da Tabela 2, foi possível observar que os escores médios obtidos na aplicação do BDI em todos os anos acadêmicos (10,7) enquadram-se na classificação de



nível mínimo de depressão. A média geral do sexo feminino (10,8) mostrou-se discretamente mais elevada se comparada à média do sexo masculino (10,4). A média mais baixa da amostra foi de alunos do sexo masculino do quinto ano (6,0) e a média mais alta foi de alunos do sexo masculino do segundo ano (15,7) do curso de psicologia. Os escores médios obtidos permitem afirmar que a população não apresenta sintomas depressivos que merecem atenção clínica. A média geral semelhante em ambos os sexos permitem supor que a referida variável não se diferenciou em termos clínicos. Pode-se inferir, ainda, que a relação entre variáveis do próprio indivíduo, bem como de seu ambiente tem se apresentado favorável a não emergência de sintomas depressivos.

Os dados da Tabela 3, abaixo, ilustram as medidas descritivas da variável ansiedade enquanto estado e traço.

Na Tabela 3, os dados mostram que o escore médio da ansiedade-estado foi de 43,85, e da ansiedade-traço de 44, 56, resultados próximos aos achados de Ferreira e colaboradores (2009) no que se refere aos valores da ansiedade-estado (41,06) e ligeiramente superiores ao da ansiedade estado (40,16) para estudantes da área de humanidades. Os escores médios do primeiro (42,90), terceiro (45,80) e quarto (45,63) anos apresentaram-se mais elevados na variável Ansiedade-Traço do que na Ansiedade-Estado. A diferença entre os escores dos anos acadêmicos, sendo o segundo e o quinto os que apresentaram níveis mais elevados de ansiedade-estado, pode indicar que os estudantes destes períodos tenham passado por situações mais ansiogênicas nos dias anteriores a aplicação dos testes. Contudo, os que apresentam ansiedade-traço mais elevado, apresentam a tendência de interpretar com mais frequência as situações como ansiogênicas. Os dados permitem inferir a importância da investigação desta variável na população universitária

**Tabela 3.** Medidas descritivas das variáveis ansiedade estado e traço, segundo sexo e ano.

Ano	Sexo		IDATE (E)	IDATE (T)
1	Masculino	Média	38,43	42,43
		DP	10,61	11,31
	Feminino	Média	41,43	43,14
		DP	7,38	7,94
	Total	Média (DP)	40,43 (8,44)	42,90 (8,92)
2	Masculino	Média	47,00	44,33
		DP	15,56	14,83
	Feminino	Média	46,85	47,05
		DP	6,29	8,44
	Total	Média (DP)	46,88 (8,86)	46,42 (9,97)
3	Masculino	Média	42,44	48,67
		DP	8,05	13,74
	Feminino	Média	41,65	44,81
		DP	8,31	11,51
	Total	Média (DP)	41,86 (8,14)	45,80 (12,03)
4	Masculino	Média	42,80	41,80
		DP	7,40	5,22
	Feminino	Média	45,89	46,63
		DP	7,76	9,33
	Total	Média (DP)	45,25 (7,63)	45,63 (8,77)
5	Masculino	Média	34,20	31,60
		DP	9,20	5,98
	Feminino	Média	47,75	43,70
		DP	11,10	11,47
	Total	Média (DP)	45,04 (11,93)	41,28 (11,60)
Total	Masculino	Média	41,19	42,75
		DP	10,61	12,16
	Feminino	Média	44,72	45,15
		DP	8,64	9,98
	Total	Média (DP)	43,85 (9,24)	44,56 (10,56)

**Tabela 4.** Medidas descritivas das variáveis ISSL(Q1), ISSL(Q2), ISSL(Q3), segundo Sexo e Ano.

Ano	Sexo		ISSL (Q1)	ISSL (Q2)	ISSL (Q3)
1	Masculino	Média	4,14	3,71	3,00
		DP	2,85	1,98	2,94
	Feminino	Média	5,00	4,29	4,79
		DP	4,15	2,89	4,30
	Total	Média (DP)	4,71 (3,72)	4,10 (2,59)	4,19 (3,92)
2	Masculino	Média	3,50	4,67	4,67
		DP	2,07	3,72	2,58
	Feminino	Média	3,85	5,55	5,60
		DP	2,74	2,76	3,63
	Total	Média (DP)	3,77 (2,57)	5,35 (2,95)	5,38 (3,40)
3	Masculino	Média	2,78	5,33	5,33
		DP	2,59	2,50	3,24
	Feminino	Média	3,35	5,27	5,15
		DP	2,08	2,57	4,08
	Total	Média (DP)	3,20 (2,19)	5,29 (2,52)	5,20 (3,83)
4	Masculino	Média	3,00	4,00	4,20
		DP	2,24	2,92	3,63
	Feminino	Média	3,21	6,00	5,37
		DP	1,75	3,13	3,20
	Total	Média (DP)	3,17 (1,81)	5,58 (3,13)	5,13 (3,25)
5	Masculino	Média	2,40	2,00	2,20
		DP	2,19	1,41	1,92
	Feminino	Média	4,00	6,20	6,25
		DP	2,88	2,86	4,61
	Total	Média (DP)	3,68 (2,79)	5,36 (3,12)	5,44 (4,49)
Total	Masculino	Média	3,19	4,13	4,03
		DP	2,38	2,69	3,00
	Feminino	Média	3,79	5,52	5,45
		DP	2,71	2,83	3,93
	Total	Média (DP)	3,64 (2,64)	5,18 (2,85)	5,11 (3,77)

Na tabela 4 foi possível observar que os escores femininos (Q1=3,79; Q2=5,52 e Q3=5,45) foram mais altos que os masculinos (Q1=3,19; Q2=4,13 e Q3=4,03) em todos os anos e em todas as variáveis.

**Tabela 5.** Distribuição da variável Stress, segundo sexo e ano (porcentagens).

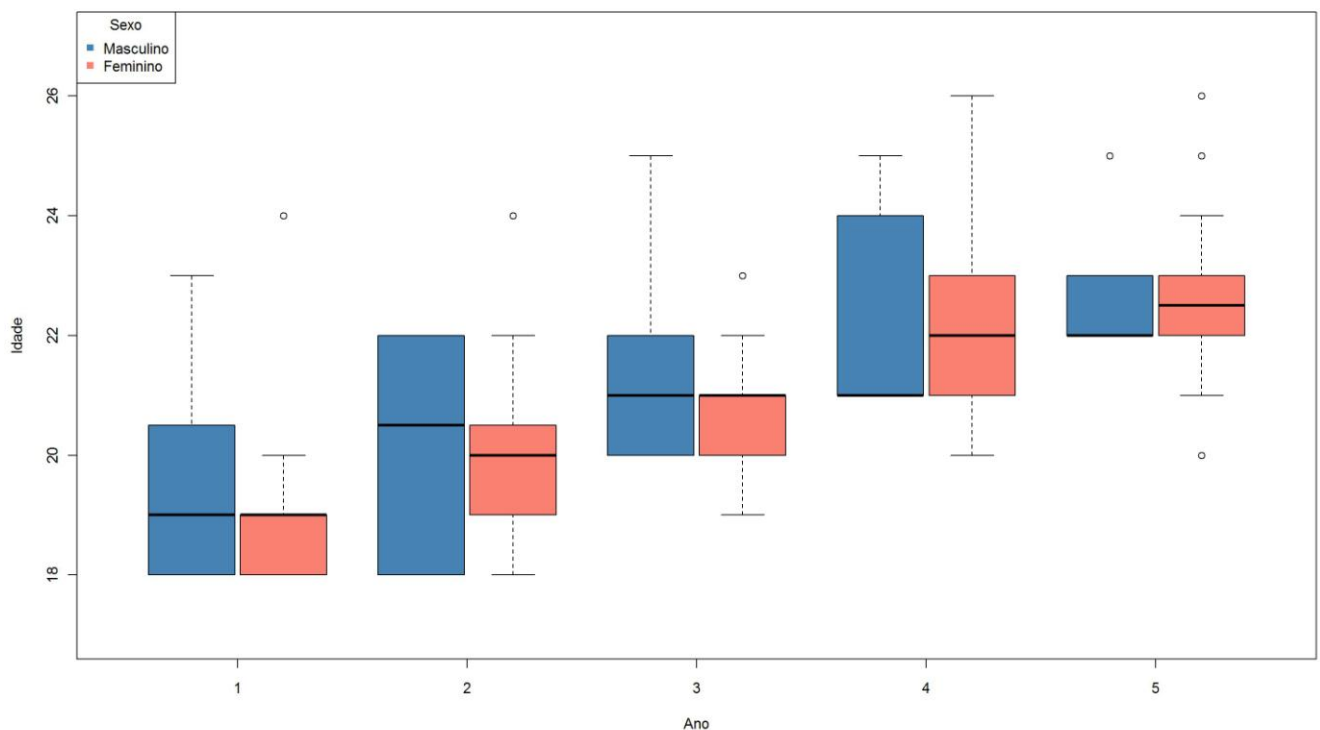
		Stress					
Sexo	Ano	Sem				Exaustão	Total
		Stress	Alerta	Resistência	Quase exaustão		
<b>Masculino</b>	<b>1</b>	42,9	0,0	57,1	0,0	0,0	100,0
	<b>2</b>	50,0	0,0	33,3	16,7	0,0	100,0
	<b>3</b>	22,2	0,0	77,8	0,0	0,0	100,0
	<b>4</b>	40,0	0,0	60,0	0,0	0,0	100,0
	<b>5</b>	80,0	0,0	20,0	0,0	0,0	100,0
	<b>Total</b>	43,8	0,0	53,1	3,1	0,0	100,0
<b>Feminino</b>	<b>1</b>	42,9	14,3	35,7	0,0	7,1	100,0
	<b>2</b>	30,0	5,0	55,0	10,0	0,0	100,0
	<b>3</b>	26,9	0,0	61,5	11,5	0,0	100,0
	<b>4</b>	21,1	0,0	57,9	21,1	0,0	100,0
	<b>5</b>	10,0	10,0	65,0	15,0	0,0	100,0
	<b>Total</b>	25,3	5,1	56,6	12,1	1,0	100,0

De acordo com a Tabela 5 a maioria dos estudantes que participaram da pesquisa encontrou-se na fase de resistência do stress. Na população masculina, não houve nenhum participante nas fases de alerta e de exaustão. No entanto, na população feminina verificou-se representantes em todas as fases do stress. Tal constatação reforça

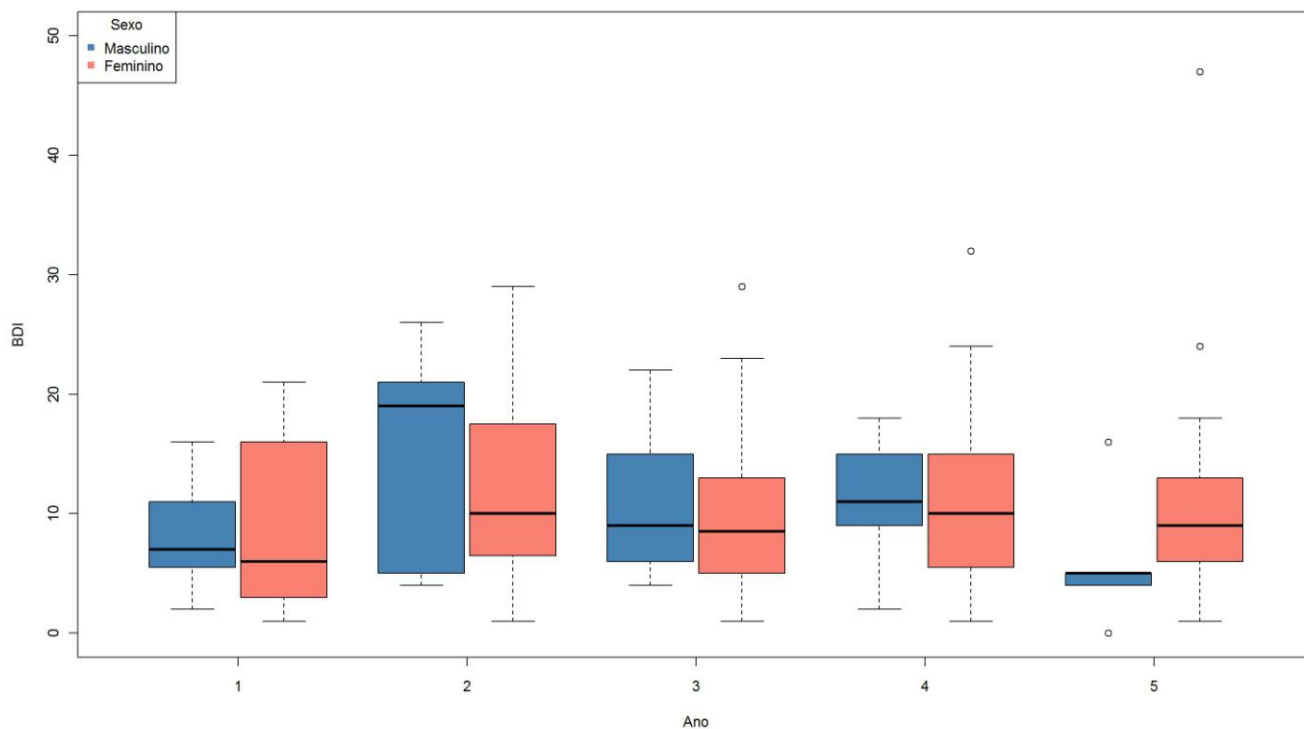
os achados da literatura no que se refere a maior predominância de stress entre mulheres. (Calais et al., 2003; Malagris & Fiorito, 2006; Sadir et al., 2010)

As Figuras de 1 a 7 abaixo ilustram a distribuição de stress, ansiedade e depressão segundo sexo, idade e ano. Para estudar a associação entre cada variável numérica estudada (ansiedade estado e traço, stress e depressão, sexo e ano), foram empregados modelos lineares generalizados normais.

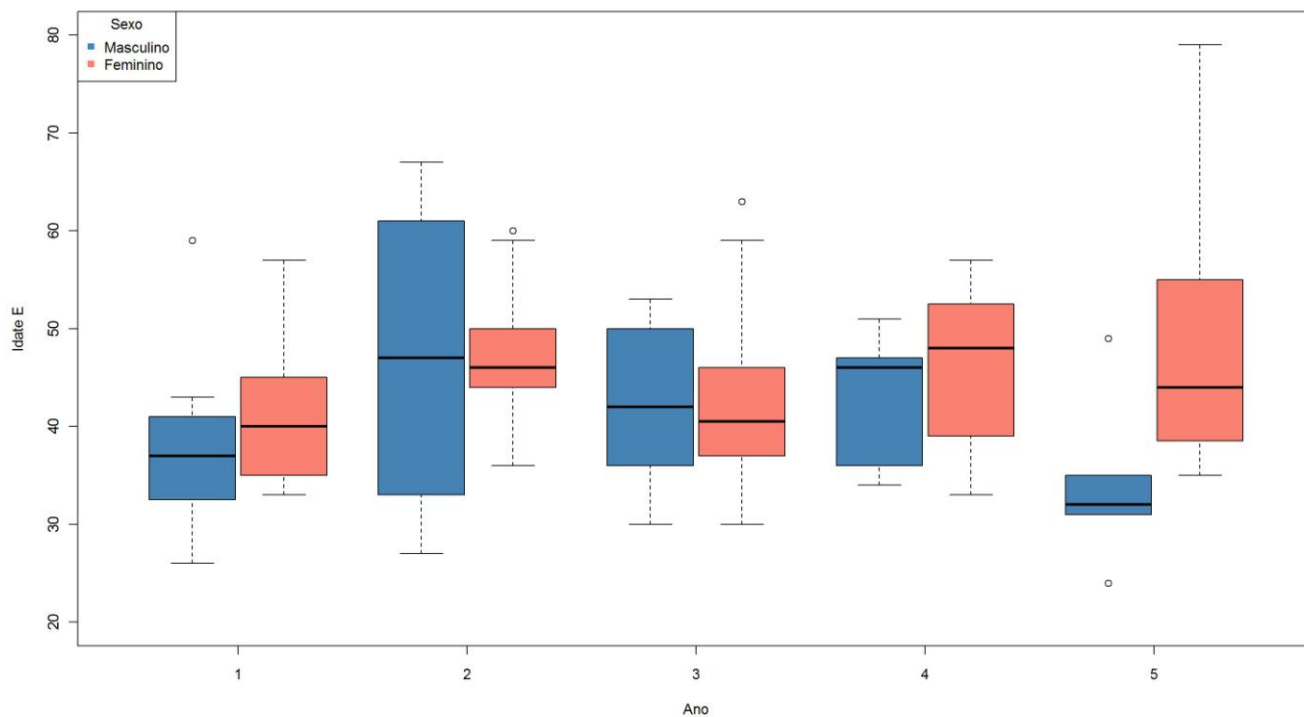
**Figura 1.** Distribuição da variável idade, segundo sexo e ano.



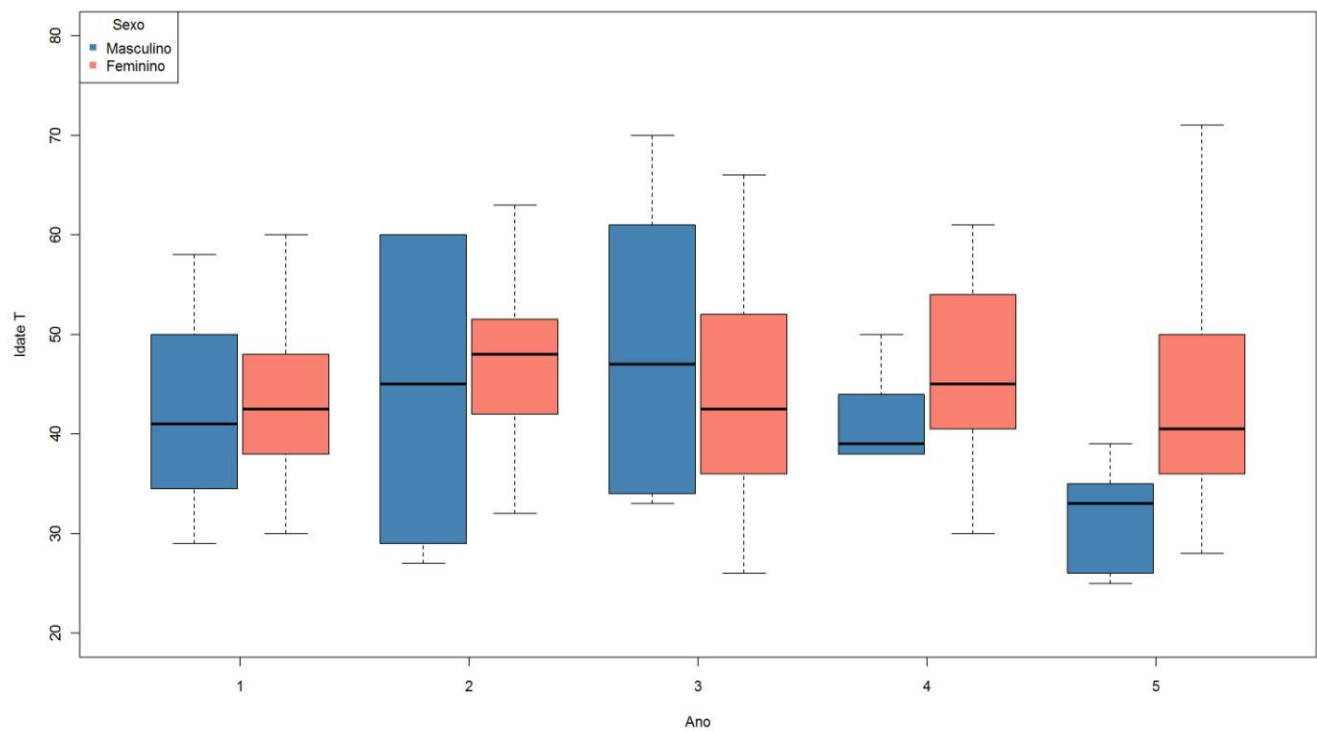
**Figura 2.** Distribuição da variável depressão, segundo sexo e ano.



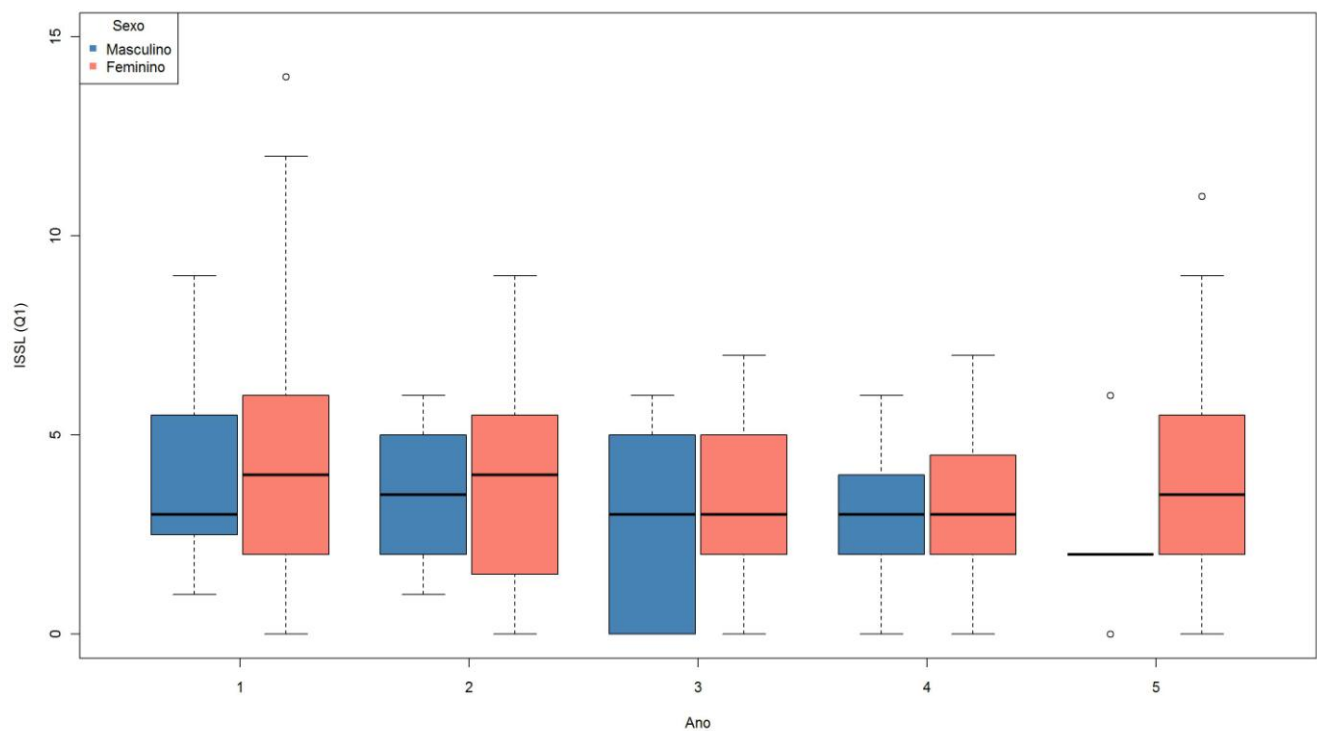
**Figura 3.** Distribuição da variável ansiedade enquanto estado, segundo sexo e ano.



**Figura 4.** Distribuição da variável ansiedade traço, segundo sexo e ano.

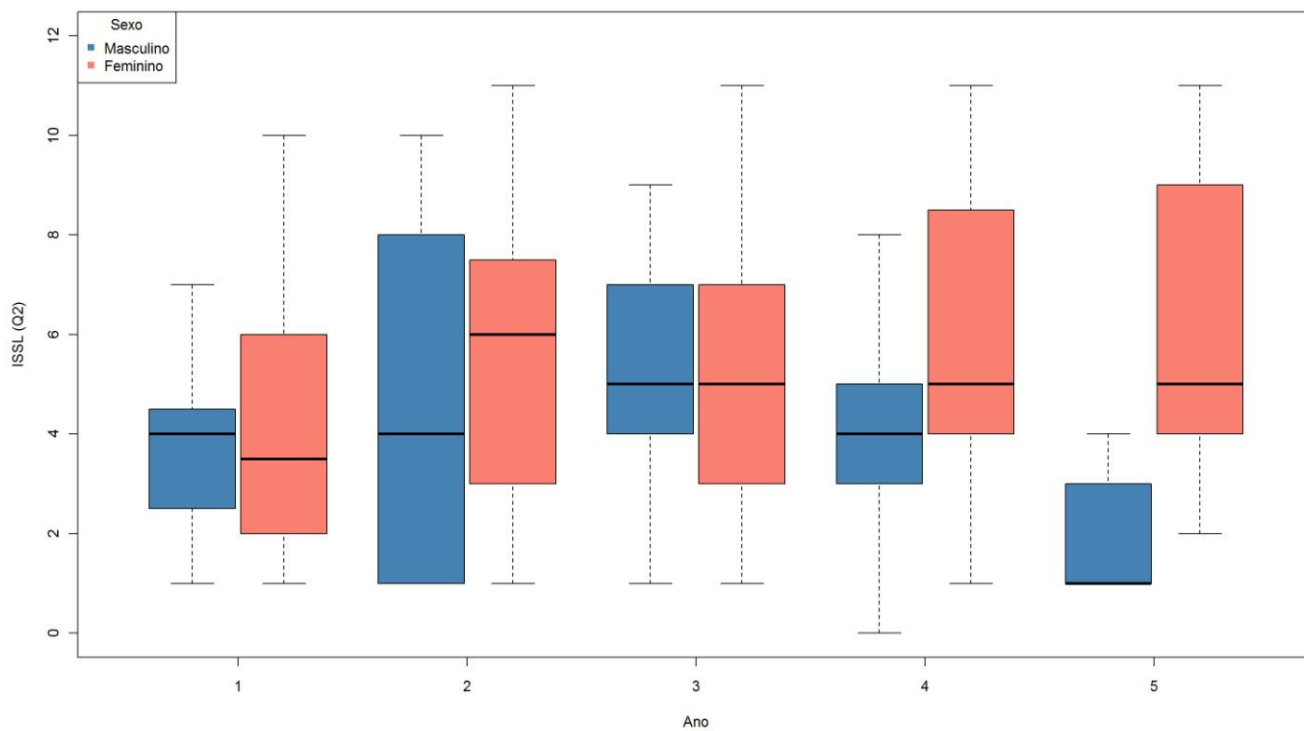


**Figura 5.** Distribuição da variável stress (Q1), segundo sexo e ano.

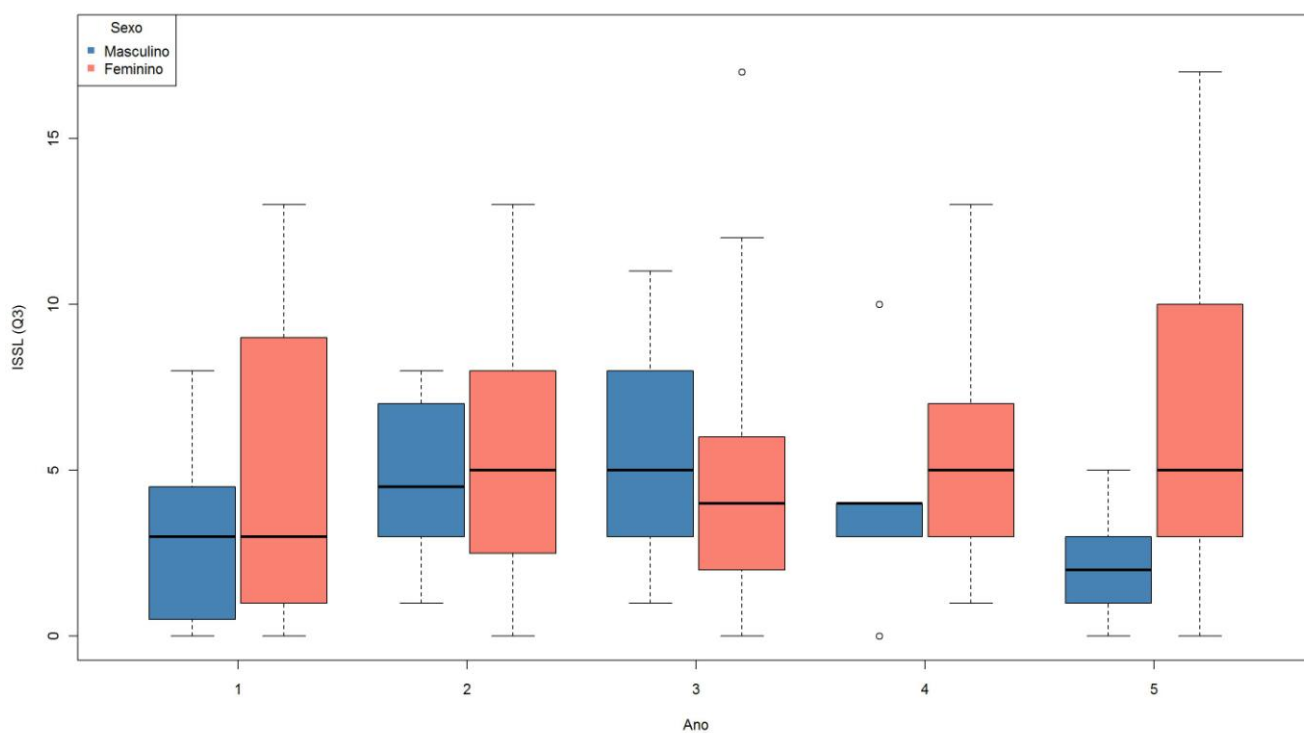




**Figura 6:** Distribuição da variável stress (Q2), segundo sexo e ano.



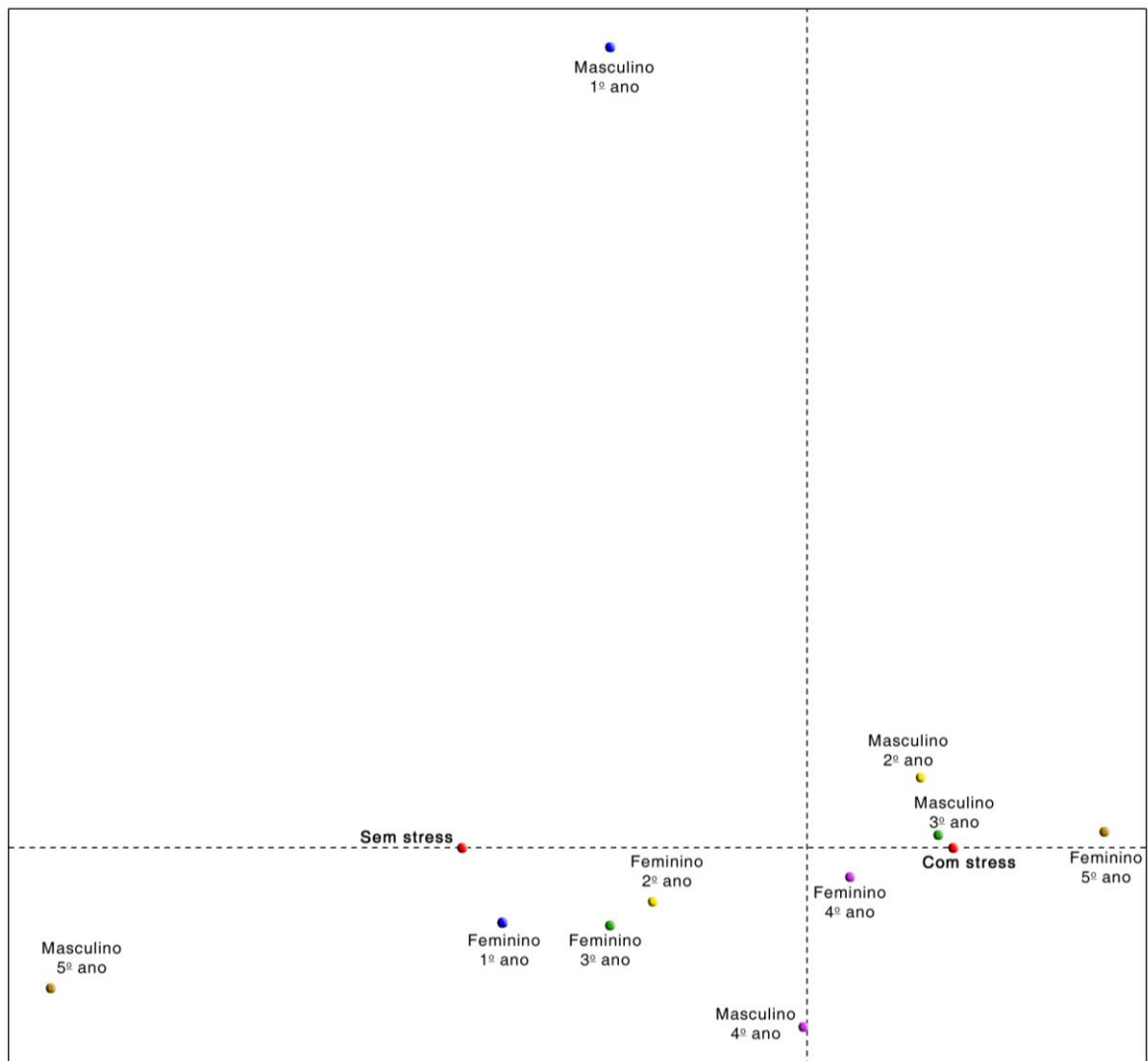
**Figura 7.** Distribuição da variável stress (Q3), segundo sexo e ano.



Os resultados dos diferentes ajustes permitem afirmar: para *variável ansiedade estado*, as mulheres apresentam, em média, 4,4 pontos a mais que os homens, independente do ano da faculdade. Alunos do segundo e quarto anos tem 3,7 pontos a mais que os alunos das demais séries; *para a variável stress (Q2)*, mulheres apresentam, em média, 1,6 pontos a mais que os homens, independente do ano da faculdade; *para variável depressão*, os alunos do segundo ano mostram, em média, 3 pontos a mais que os demais alunos. Nos demais estudos, nenhuma associação foi detectada nesta etapa da análise. Tais achados reafirmam os achados da literatura no que se refere ao período universitário como de grande potencial estressor (Calais et al., 2007; Calais, Andrade, Lipp, 2003; Igue, Bariani, Milanesi, 2008; Bonifácio, 2010; Matthew, Dammeyer & Nunez, 2001; Ross, Niebling & Hecker, 1999), bem como ajuda a explicar o aumento de estudos referentes à saúde mental do universitário. (Abrão, Coelho & Passos, 2008).

Com relação à variável Stress, dada sua irregular distribuição nas diversas categorias de stress, considerou-se uma resposta com dois níveis: com stress e sem stress. Verificou-se que 70% dos alunos de Psicologia apresenta algum nível de stress. Para detalhar esse comportamento, considerando sexo e ano, foi realizada uma análise de correspondência e o resultado conforme ilustra a Figura 8. O comportamento detectado na amostra foi o seguinte: homens do segundo e terceiro anos apresentam stress com mais frequência que as mulheres desses anos. Entre elas, o stress é mais marcante nos dois últimos anos do curso, visto que 80% das alunas mostram algum nível de stress. Entre os homens, tal proporção foi de apenas 20%, o que pode estar relacionado com a maior preocupação das mulheres em relação ao término do curso e suas obrigações.

**Figura 8:** Gráfico de análise de correspondência para as variáveis stress, sexo e ano.



### Considerações finais

A investigação do estado emocional, definido no presente estudo pelas variáveis ansiedade, depressão e stress, entre estudantes universitários do curso de Psicologia da Universidade Federal de São Paulo- Campus Baixada Santista revelou a necessidade de desenvolvimento de programas específicos de orientação e aconselhamento para estudantes universitários. Adicionalmente, dada a diferença no comportamento da

variável ansiedade e stress entre estudantes do sexo masculino e feminino, fica evidente a necessidade de propostas de intervenção específicas para homens e mulheres. Por fim, o estudo também mostrou que tais variáveis também se distribuem de forma distinta conforme o ano/termo em que se encontram. Portanto, ações específicas devem ser desenvolvidas, como a implantação de espaço para a realização de conversas com os estudantes, o ensino e a prática de técnicas de relaxamento e técnicas de manejo de ansiedade e stress. Para pesquisas futuras, acredita-se que seria de fundamental importância investigar como tais variáveis se apresentam nos diferentes cursos.

## Referências Bibliográficas

- Abrão, C. B.; Coelho, E. P. & Passos, L. B. da S. (2008). **Prevalência de sintomas depressivos entre estudantes de medicina da Universidade Federal de Uberlândia.** *Revista brasileira de educação médica*, 32(3), pp. 315-323.
- Agresti, A. (2002). *Categorical data analysis*. New York: Wiley-Interscience.
- Aktekin, M.; Karaman, T.; Senol, Y. Y.; Erdem, S.; Erengin, H. & Akaydin, M. (2001). **Anxiety, depression and stressful life events among medical students: a prospective study in Antalya, Turkey.** *Medical Education*, 35, pp.12-17.
- Calais, S. L. et al. (2007) . **Stress entre calouros e veteranos de jornalismo.** *Estudos de psicologia*. 24(1). Campinas, SP .
- Calais, S. L., Andrade, L. M. B. de, & Lipp, M. E. N. (2003) **Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de Stress em adultos jovens.** *Psicologia: Reflexões e Crítica*. 16(2).
- Dammeyer, M. M., Nunez, N. (1999). **Anxiety and Depression Among Law Students: Current Knowledge and Future Directions** *Law and Human Behavior*, 23 (1).
- Ferreira, C. L., Almondes, K. M. de, Braga, L. P., Mata, A. N. de S., Lemos, C. A., & Maia, E. M. C. (2009). **Universidade, contexto ansiogênico? Avaliação de traço e estado de ansiedade em estudantes do ciclo básico.** *Ciência & Saúde Coletiva*, 14(3), 973-981.
- Fioravanti, A. R., Shayani, D. de A., Borges, R. C., & Balieiro, R. C. (2005). **Estudo sobre os fatores de stress entre alunos da Unicamp.** *Revista Ciências do Ambiente On-Line*, 1(1).

- Gama, M. M. A.; Moura, G. S.; Araujo, R. F. & Teixeira-Silva, F. (2008) **Ansiedade-traço em estudantes universitários de Aracaju (SE)**. *Revista de. Psiquiatria do Rio Grande do Sul*. 30(1), pp. 19-24 .
- Greenacre, M. (1984). **Theory and Applications of Correspondence Analysis**. Academic Press, London, England
- Igue, É. A., Bariani, I. C. D., & Milanesi, P. V. B. (2008). **Vivência acadêmica e expectativas de universitários ingressantes e concluintes**. *PsicoUSF*, 13(2).
- Lipp, M. E. N. (2000) **Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp**. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Lipp, M. E. N. [org.]. (2003). **Mecanismos Neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas**. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Lipp, M. E. N. (2005). **Stress e o turbilhão da raiva**. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Malagris, L. E. N., & Fiorito, A. C. C. (2006). **Avaliação do nível de stress de técnicos da área de saúde**. *Estudos de psicologia*, 23(4). Campinas, SP.
- Mccullagh, P. & Nelder, J. A. (1990). **Generalized Linear Models**. London: Chapman and Hall.
- Mongrain, M e Blackburn, S. (2006). Cognitive Vulnerability, Lifetime Risk, and the Recurrence of Major Depression in Graduate Students. **Cognitive Therapy and Research**, 29, 6,. 747–768.
- Rangé, B. (2003). **Influência das cognições na vulnerabilidade ao stress**. Em M. E. N. Lipp. *Mecanismos Neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Rios, O. F. L. (2006). **Níveis de stress e depressão em estudantes universitários**. Dissertação de Mestrado, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, Brasil.

Ross, S. E., Niebling, B. C., & Heckert, T. M. (1999). **Sources Of Stress Among College Students**. *College Student Journal*, 33 (2), 312-17.

Sadir, M. A., Bignotto, M. M., Lipp, M. E. N. (2010). **Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais**. *Paidéia*, 20(45).

Silva, E. A. T. da, & Martinez, A. (2005). **Diferença em nível de stress em duas amostras: capital e interior do estado de São Paulo**. *Estudos de psicologia*, 22(1). Campinas, SP.

Spielberger C., Gorsich R. L., Lushene R. E. (1979). **IDATE - Inventário de Ansiedade Traço-Estado**. Trad. Angela Biagio, Luiz Natalício. Rio de Janeiro: CEPA.

## Anexos



Universidade Federal de São Paulo  
Faculdade de Medicina

Comitê de Ética em Pesquisa  
(Hospital São Paulo)

São Paulo, 3 de Dezembro de 2010.  
CEP 1808/10

Ilmo(a). Sr(a).  
Pesquisador(a) RICARDO DA COSTA PADOVANI  
Co-Investigadores: RENATA DE OLIVEIRA (Aluno)  
Disciplina/Departamento: SAÚDE, EDUCAÇÃO E SOCIEDADE/Trabalho de Conclusão de Curso-  
Psicologia/BAIXADA SANTISTA da Universidade Federal de São Paulo/Hospital São Paulo  
Patrocinador: Recursos Próprios.

### PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA INSTITUCIONAL

Ref: Projeto de pesquisa intitulado: "Stress, depressão e ansiedade entre estudantes de psicologia".

CARACTERÍSTICA PRINCIPAL DO ESTUDO: Estudo observacional.

RISCOS ADICIONAIS PARA O PACIENTE: Sem risco, nenhum procedimento invasivo.

OBJETIVOS: Investigar os níveis de estresse, depressão e ansiedade entre estudantes universitários do Curso de Psicologia..

RESUMO: Participarão do estudo aproximadamente 120 estudantes universitários da Unifesp, Campus Baixada Santista, com idade superior a 18 anos e cursando Psicologia. Os participantes serão submetidos à responderem os instrumentos: Inventário de Ansiedade traço-estado (IDATE) e a Ansiedade Estado (IDATE-E); Inventário de Depressão de Beck; Inventário de Sintomas de Stress, utilizado para avaliar se o indivíduo possui sintomas de estresse (físico/psicológico). Os resultados analisados estatisticamente.

FUNDAMENTOS E RACIONAL: O estudo do estresse entre a população universitária se apresenta de fundamental importância uma vez que, quando elevado, pode trazer prejuízos significativos na saúde física e mental e, consequentemente, no seu processo de ajustamento psicossocial como também no processo de desenvolvimento acadêmico.

MATERIAL E MÉTODO: Descritos e apresentados os instrumentos que serão utilizados.

TCLE: Apresentado adequadamente.

DETALHAMENTO FINANCEIRO: Sem financiamento externo.

CRONOGRAMA: 12 Meses.

OBJETIVO ACADÊMICO: Graduação.

ENTREGA DE RELATÓRIOS PARCIAIS AO CEP PREVISTOS PARA: 28/11/2011 e 27/11/2012.

O Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de São Paulo/Hospital São Paulo **ANALISOU** e **APROVOU** o projeto de pesquisa referenciado.



## Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Você está sendo convidado para participar da pesquisa “Stress, depressão e ansiedade entre estudantes de psicologia”. O presente estudo pretende investigar os níveis de stress, depressão e ansiedade entre estudantes universitários do curso de psicologia. Pretende-se, ainda, avaliar se existem correlações entre as variáveis em estudo. Sua participação nesta pesquisa consistirá em responder aos instrumentos: *Inventário de Sintomas de Stress*, *Inventário de Depressão de Beck* e o *Inventário de Ansiedade Traço-Estado* que fornecerão informações importantes para o entendimento acerca do impacto destas variáveis emocionais nos estudantes universitários. Os dados serão coletados, preferencialmente em sala de aula, em uma única sessão, com duração média de 30 minutos. Tudo foi planejado para minimizar os riscos relacionados com a sua participação. Em qualquer etapa do estudo, você terá acesso aos profissionais responsáveis pela pesquisa para esclarecimento de eventuais dúvidas. O principal investigador é o Dr. Ricardo da Costa Padovani que pode ser encontrados no endereço Av. Alm. Saldanha da Gama, 89 Ponta da Praia - Santos/SP - CEP: 11030-400, telefones: (13) 3261-3324, ou pelo email: ricardopadovani@yahoo.com.br. Se você tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) – Rua Botucatu, 572 – 1º andar – cj. 14, (11) 5571-1062, FAX: (11) 5539-7162 – E-mail: [cepunifesp@epm.br](mailto:cepunifesp@epm.br). É garantida a liberdade da retirada de consentimento a qualquer momento e deixar de participar do estudo sem qualquer prejuízo em sua relação com o pesquisador ou com a instituição. As informações obtidas serão analisadas em conjunto com as de outros voluntários, não sendo divulgada a identificação de nenhum sujeito de pesquisa. Os pesquisadores estarão disponíveis para esclarecimentos da pesquisa. Não haverá despesas pessoais para o participante em qualquer fase do estudo. Também não há compensação financeira relacionada à sua participação. O pesquisador afirma seu compromisso de utilizar os dados e o material coletado somente para esta pesquisa. Eu, \_\_\_\_\_, abaixo assinado, acredito ter sido suficientemente informado a respeito das informações que li ou foram lidas para mim descrevendo o estudo “Stress, depressão e ansiedade entre estudantes de psicologia”. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas. Concordo voluntariamente em participar deste estudo e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidades ou prejuízo ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do sujeito de pesquisa

\_\_\_\_\_  
data

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária o Consentimento Livre e Esclarecido deste sujeito de pesquisa para a participação neste estudo

Responsável pela pesquisa:

\_\_\_\_\_  
Dr. Ricardo da Costa Padovani

\_\_\_\_\_  
data